

Pressemitteilung

Für ungetrübten Badespaß: So beugen Sie Erkältungen beim Schwimmen vor

ROHRBACH. Angesichts sommerlicher Temperaturen suchen viele Menschen Abkühlung beim Schwimmen. Doch gerade im Schwimmbad können sich Erkältungsviren schnell verbreiten. Damit das Badevergnügen nicht mit Husten, Niesen und Fieber im Bett endet, sollten Jung und Alt entsprechend vorbeugen.

Insbesondere gut frequentierte Freibäder, Seen und Strände sind eine ideale Brutstätte für Erkältungsviren. Denn überall dort, wo viele Menschen aufeinandertreffen, zirkulieren auch Viren vermehrt, beispielsweise über gemeinsam benutzte Gegenstände, Haltegriffe oder Sanitäreinrichtungen. Umso wichtiger ist es, sich und andere auch beim allseits beliebten Schwimmbadbesuch davor zu schützen. Speziell Kinder, ältere und durch Krankheiten geschwächte Menschen verfügen meist über einen geringeren Immun-Eigenschutz. OÄ Dr.ⁱⁿ Petra Löcker, Fachärztin für Innere Medizin im Klinikum Rohrbach, verrät, worauf besonders geachtet werden sollte.

Nasse Kleidung wechseln

Kühlt der Körper aus, haben Erkältungsviren und Co besonders leichtes Spiel. *„Nasse oder feuchte Kleidung sorgen dafür, dass der Körper auskühlt, man eher friert und das Immunsystem geschwächt wird. Die Badebekleidung sollte daher nach dem Schwimmen immer möglichst gleich gewechselt werden“*, so die Internistin Dr.ⁱⁿ Petra Löcker. *„Ähnliches gilt auch für nasse Haare. An heißen Tagen trocknen diese natürlich in der Sonne rasch, doch sobald die Temperaturen auch im Sommer etwas sinken, ist es ratsam, die Haare trocken zu föhnen.“*

Auf ordentliche Hygiene achten

Auch auf Hygiene sollten insbesondere Eltern und andere erwachsene Begleitpersonen achten. Zwar übertragen sich Erkältungsviren nicht über das Wasser und Chlorzusätze in Schwimmbecken töten die meisten Keime ab. Dennoch empfiehlt es sich, nach dem Schwimmen zu duschen, sich gut abzutrocknen und gleich die Kleidung zu wechseln. Ist das Duschen vor Ort nicht möglich, ist wenigstens eine ordentliche Handhygiene ratsam.

Mit Erkältungssymptomen nicht ins Schwimmbad

Bei ersten Anzeichen einer Erkältung rät die Medizinerin eher von einem Schwimmbadbesuch ab. Grundsätzlich spricht zwar nichts dagegen, zum Beispiel auch mit leichtem Schnupfen zu schwimmen, wenn zusätzlich kein Fieber auftritt und der Körper nicht stark auskühlt. *„Um aber gerade in Corona-Zeiten andere Personen nicht zu gefährden, sollte man weiterhin auch mit leichten Erkältungssymptomen besser zu Hause bleiben. Außerdem greift insbesondere das Chlorwasser Haut, Augen und Nase an, was bei einer bestehenden Erkältung besonders unangenehm ist“*, gibt Dr.ⁱⁿ Petra Löcker zu bedenken. Werden diese einfachen Regeln beachtet, steht dem ungetrübten Badespaß im Sommer nichts im Wege.

Rohrbach, am 8. Juli 2021

Bildtexte:

Bild 1: Wer sich gleich nach dem Schwimmen gut abtrocknet und die nasse Badebekleidung wechselt, beugt Erkältungen vor.

Fotocredit: shutterstock_VH-studio

Bild 2: OÄ Dr.ⁱⁿ Petra Löcker, Fachärztin für Innere Medizin im Klinikum Rohrbach.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Gerade gut frequentierte Bäder sind eine ideale Brutstätte für Erkältungsviren, etwa durch gemeinsam benutzte Gegenstände, Haltegriffe oder Sanitäranlagen. Damit das sommerliche Schwimmvergnügen nicht mit Husten, Niesen und Fieber im Bett endet, sollten Jung und Alt entsprechend vorbeugen. Dazu zählen allem voran das Duschen, Abtrocknen und Wechseln der Badebekleidung nach dem Schwimmen. *„Nasse oder feuchte Kleidung sorgen dafür, dass der Körper auskühlt, man eher friert und das Immunsystem geschwächt wird“*, erklärt OÄ Dr.ⁱⁿ Petra Löcker, Fachärztin für Innere Medizin im Klinikum Rohrbach. Ist das Duschen vor Ort nicht möglich, ist wenigstens eine ordentliche Handhygiene ratsam. Nasse Haare trocknen bei großer Hitze zwar schnell, sollten aber zumindest an kühleren Sommertagen besser geföhnt werden. Ein leichter Schnupfen ohne Fieber wäre normalerweise kein Grund, auf den Badespaß zu verzichten, sofern der Körper nicht auskühlt. Trotzdem rät die Internistin Petra Löcker eher davon ab, um gerade in Corona-Zeiten andere Personen nicht zu gefährden. Außerdem greift Chlorwasser Haut, Augen und Nase an, was bei einer bestehenden Erkältung besonders unangenehm ist.

Rückfragen bitte an:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann
PR & Kommunikation
Klinikum Rohrbach
Tel.: 05 055477-22250
E-Mail: regina.schnellmann@ooeg.at